

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b1073b1de7069ac909ac9da1437415362na0ee37e75fa19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Музыка

Квалификация: бакалавр

Факультет искусств

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 4 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Семинарские	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Рабочая программа дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / сост. ;
Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Музыка

Составитель(и):

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	приобретение знаний и практических навыков для обеспечения санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.12
--------------------	------------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ДПК-1: готовность использовать анатомо-физиологические знания в области соответствующего профиля (физкультурное образование) в пределах основной образовательной программы

Знать:

Знать физиологическое значение и гигиенические критерии оценки параметров окружающей среды

Знать гигиенические критерии оценки двигательной активности различных возрастных групп

Уметь:

уметь проводить оздоровительно-гигиенические мероприятия

Владеть:

Владеть физиологическими знаниями и методиками для определения гигиенических нормативов в процессе занятий физической культурой и спортом

ДПК-2: способность-применять медико-биологические знания и практические навыки в формировании предметных образовательных результатов обучения

Знать:

гигиенические требования к местам проведения спортивных мероприятий

физиологические основы и гигиенические принципы, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Уметь:

оценивать соблюдение гигиенических норм при проведении занятий физической культурой и спортом.

Владеть:

Владеть гигиеническими методами исследования

ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Знать:

знать гигиенические требования к спортивным сооружениям

Уметь:

осуществлять гигиенические меры безопасности на занятиях физкультурой и спортом

проводить оздоровительно-гигиенические мероприятия

Владеть:

Владеть знаниями о состоянии окружающей среды, необходимыми для адекватного реагирования в условиях чрезвычайных ситуаций

ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
Знать:
Знать гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.
Знать гигиеническое обеспечение физической культуры в различных возрастных группах
Уметь:
уметь давать гигиеническую оценку режима занятий физической культуры и тренировок с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей
Владеть:
Владеть знаниями гигиенических нормативов окружающей среды

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета
Знать:
гигиенические требования к структуре, содержанию тренировочного занятия при занятиях спортивной деятельностью с учетом возраста, пола ,двигательного опыта .
Уметь:
давать гигиеническую оценку состояния школьных, спортивных сооружений.
Владеть:
знаниями гигиенических нормативов и требований к проведению учебно-тренировочного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Предмет и содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Лек	5	2	0
1.2	Гигиена окружающей среды (воздуха ,воды ,почвы).	Лек	5	2	0
1.3	Гигиена закаливания.	Лек	5	2	0
1.4	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	Лек	5	2	0
1.5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Лек	5	2	0
1.6	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	Лек	5	2	0
1.7	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.	Лек	5	2	0
1.8	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.	Лек	5	2	0

1.9	Гигиеническое обеспечение физической культуры в различных возрастных группах.	Лек	5	2	0
1.10	Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта	Сем зан	5	2	0
1.11	Гигиена окружающей среды (воздуха ,воды ,почвы).	Сем зан	5	2	0
1.12	Гигиена закаливания	Сем зан	5	2	0
1.13	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	Сем зан	5	2	0
1.14	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Сем зан	5	2	0
1.15	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе . Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	Сем зан	5	2	0
1.16	Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	Сем зан	5	2	0
1.17	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.	Сем зан	5	2	0
1.18	Гигиеническое обеспечение физической культуры в различных возрастных группах.	Сем зан	5	2	0
1.19	Основные методы гигиенических исследований.	Ср	5	2	0
1.20	История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.	Ср	5	4	0
1.21	Организм и факторы окружающей среды	Ср	5	6	0
1.22	Гигиена воздушной среды.	Ср	5	2	0
1.23	Гигиена воды.	Ср	5	4	0
1.24	Гигиена почвы.	Ср	5	4	0
1.25	Гигиена закаливания.	Ср	5	8	0
1.26	Основы личной гигиены. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	Ср	5	6	0
1.27	Гигиена питания.	Ср	5	4	0
1.28	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	Ср	5	4	0
1.29	Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта	Ср	5	4	0
1.30	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	Ср	5	6	0
1.31	Оздоровительная физическая тренировка и принципы ее организации	Ср	5	2	0
1.32	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	Ср	5	4	0
1.33	Гигиеническое обеспечение физической культуры в различных возрастных группах.	Ср	5	2	0
1.34	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Ср	5	0	0

1.35	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Ср	5	4	0
1.36	Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности. Психологические средства восстановления.	Ср	5	6	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для промежуточной аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Е.Е. Ачкасов - Гигиена физической культуры и спорта - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Дубровский В. И. - Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник - Москва: ВЛАДОС, 2003.		23
Л2.2	Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В. Д., Дворкин В. А., Маргазин В.А., Семенова О.Н. - Гигиена физической культуры и спорта: учебник - СПб: СпецЛит, 2010.		2
Л2.3	Багнетова Е.А. - Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций - М.: Феникс, 2009.		10

6.1.3. Методические разработки

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Соколова И. А., Яцун С. М., Арсень О. Б. - Гигиена питания: учеб. пособие - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2012.		20

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://www.sportmed.ru ;
Э2	http://www.sportlab.ru
Э3	http://www.sportium.org/
Э4	http://www.tic-pr.com

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MicrosoftWindows 7 Prof
7.3.1.2	MicrosoftOfficeProfessional 2003
7.3.1.3	7-Zip
7.3.1.4	AdobeAcrobatReader DC
7.3.1.5	GoogleChrome
7.3.1.6	Gnuplot
7.3.1.7	

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;

7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, г. Курск, 305000, ул. Радищева, 33, 163
7.2	Мобильный ПК ASUSX52JB - 1 шт.
7.3	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.4	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.5	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.6	Стулья - 36 шт.
7.7	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.8	Доска учебная - 1 шт.
7.9	Шкаф с полками - 2 шт.
7.10	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.11	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.12	Антресоль - 3 шт.
7.13	Шкаф навесной - 2 шт.
7.14	Стол однотумбовый - 1 шт.
7.15	
7.16	Учебная аудитория, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.17	Столов – 61 шт.
7.18	Посадочных мест – 162.
7.19	Компьютеров:
7.20	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.21	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.22	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2 Студенты должны ознакомиться с темами семинарских занятий, изучить рекомендуемую литературу и источники, сориентироваться в понятийном аппарате, подготовить выступление по теме, принимать участие в обсуждении.

1.3 Экзамен проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к экзамену выдаются заранее.